

Liste d'équipements proposés

Défi cap sur l'IRLANDE

L'équipement joue un rôle majeur dans ce genre d'expéditions. Prévoyez un petit sac sur vous, dans lequel vous garderez l'essentiel à votre portée, tel un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau, quelques collations et votre appareil photo. À noter que cette liste n'est pas exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

Équipements

- Bâtons de marche télescopiques ;
- 2 gourdes pour 1,5 à 2 litres au total ;
- Sac de compression ;
- Pochette étanche pour documents officiels (passeports, documents de voyage, etc.) ;
- Barres énergétiques et autres collations de votre choix ;
- Lunettes de soleil ;
- Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, déodorant, etc.) ;
- Protecteur à lèvres et crème solaire ;
- Lingettes humides ;
- Désinfectant pour les mains (Purrell) ;
- Papier hygiénique et briquet ;
- Fil, aiguille et ficelle ;
- Ruban adhésif de type Duct Tape pour les réparations rapides ;
- Appareil photo et piles de rechange ;
- Adaptateur et/ou transformateur pour appareils électriques ;
- Chargeur solaire ;
- Boules quies (bouchons) ;
- Sac à dos de jour adapté à votre confort (15-25 L) et housse protectrice pour le sac à dos ;
- Valise à roulettes ou sac de voyage souple.

Vêtements

- Sous-vêtements sport ;
- T-shirts légers respirants (manches longues et courtes) ;
- Chemises à manches longues respirantes ;
- Veste ou chandail chaud pour les soirées fraîches/Veste de pluie ;
- Bas respirant ;
- Bottes de marche imperméables déjà portées avec un bon support à la cheville** (utilisées pour un minimum 2 sorties de 2 heures avant le départ) ;
- Shorts ou bermudas ;
- Pantalons à fermeture éclair convertibles et/ou pantalon lycra (style cycliste) selon votre confort ;
- Chapeau, casquette (protection contre le soleil) ;
- Vêtements et chaussures ou sandales de rechange pour le soir ;
- Manteau de pluie, coupe-vent.

Pas de coton !

Idéalement, seulement des vêtements sport et des vêtements qui respirent.

Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin et/ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter :

- Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions ;
- Un antalgique contre la douleur (ex : Voltaren) ;
- Un anti-inflammatoire (Advil) ;
- Un antidiarrhéique (Imodium) ;
- Un antibiotique à large spectre ;
- Un anti-vomitif (Gravol) ;
- Des pansements de type « 2nd Skin », compresses et bandes adhésives ;
- Du Polysporin ;
- Sachets de désinfectants prêts à l'emploi et compresses stériles ;
- Une pince à épiler ;
- Du Bénadryl ;
- Une crème antifriccion (Body Glide) ;
- Un antimoustique.